



PURUMO平野 7月特別スケジュール



7/20(月・祝)

9:30

9:30

10:00

10:00



10:00~11:00
ピラティス軸
HIROMI

:30

:30

【強度:★★】体幹だけでなく、頭部、腕・脚も含めて軸を感じるクラスです。
姿勢改善の効果による体の機能向上に役立ちます。

11:00

11:00

:30

:30



11:30-12:30
YOGA リラックス
HIROMI

12:00

12:00

【強度:★】座位、寝位でのポーズを行い、身体を芯まで温めながら整えていきます。

:30

:30

13:00

13:00

13:00~14:00
プルモdeごろん
【有料 500円】

:30

:30

プルモのスタジオの中できちんと寝ていただけます。
※ご利用には「プルモdeごろん」チケットが必要です。

14:00

14:00

:30

:30

期間限定!



14:30~15:30
滝汗!サマー・燃焼MAX YOGA&SHAPE
MAKI

15:00

15:00

【強度:★★★】運動量を上げ、ホットスタジオの強みを最大限に活かした脂肪燃焼プログラム。
ダイナミックな動きと呼吸を運動させ、代謝を極限まで高め、夏に負けない引き締まった体作りを目指します。

:30

:30

16:00

16:00



16:00~17:00
疲労回復yoga
MAKI

:30

:30

【強度:★】全身をほぐし、寝姿勢を中心に身体を休めていただけるレッスンです。

17:00

17:00

:30

:30

18:00

18:00

:30

:30

19:00

19:00

